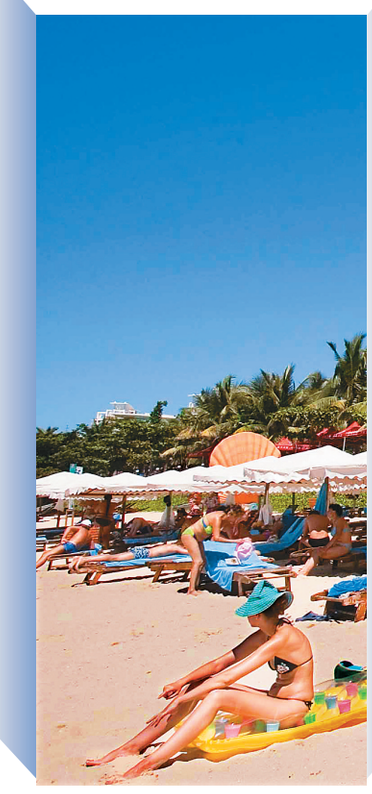


三亚大东海边，大量俄罗斯客人在沙滩上享受着北纬18度的艳阳。 本报记者 张杰 摄

来三亚，跟着俄罗斯人感受中医理疗的独特魅力

■ 本报记者 黄媛艳

冬季到来，三亚的中医疗养业也迎来一年中最繁忙的时节。不仅是境外如俄罗斯等国家的国际友人青睐中国传统中医治疗，北方哈尔滨等地区的人们也喜欢此时来琼享受中医疗养服务。

得益于良好的自然环境和中医口碑，三亚的中医在国际享有盛誉。近些年，仅三亚中医院已接待俄罗斯、瑞典、挪威、奥地利、德国、法国等国家的客人30余批，接待国外疗养包机10架次，累计接待外宾定制疗养服务3万余人次，每年前往三亚接受中医保健的外宾达到近20万人次。

为规范中医理疗市场，深挖中医健康旅游内涵，1月17日，三亚市26家旅行社携手三亚市中医院、三亚市人民医院、广州中医药大学附属粤海医院等医疗机构，共同成立三亚中医健康旅游协会。中医健康旅游已成为三亚旅游新的吸引物，来三亚，跟着俄罗斯人体验一把中医养生的舒畅吧。

俄罗斯人爱海南岛

逃离冰冷的天气，在一个温暖如夏、椰风海韵、阳光和煦的滨海城市里，脱下厚厚的棉衣，卸下所有的压力，享受数周“三亚假期”，已成为很多俄罗斯百姓健康、时尚的生活方式。

漫步在三亚湾、大东海等俄罗斯游客密集的区域，细柔的沙滩上，三三两两的俄罗斯客人在躺椅上边晒着冬日暖阳，边享受着习习的海风；不远处，沙滩上数位俄罗斯游客在悠闲地散步，不时伸出脚丫与海浪来次亲密接触。

随着俄罗斯客人的不断增多，三亚拥有越来越多的俄式餐厅，一些高星级酒店的餐厅也为这些特殊的客人们备置了可口的俄式美食，无论是鱼子酱、汉排堡、烤肉串，还是克瓦斯等特色饮品，都能让俄罗斯游客在远离家乡的地方，品尝到最熟悉的家乡味道。

美食搭配美食，三亚对于俄罗斯客人的吸引自然不言而喻。太阳升起，美好的一天开始。对于很多俄罗斯游客而言，三亚假期一般是这样度过的。上午起床，趁着阳光和早晨新鲜的空气，他们往往习惯在海边呆上1个小时，而后剩余的上午时间，就是来到专业的中医诊室或医院，接受专业、细致的中医理疗。

三亚中医理疗意外出名

俄罗斯游客对于三亚中医的喜爱，由来已久。对于三亚中医的印象，最重要的莫过于别斯兰人质事件发生后，三亚给予受伤儿童科学周到的中医疗养服务。

别斯兰人质事件发生后，经过中俄两国政府的努力，10名别斯兰人质事件受害孩子抵达三亚，进行近一个月的康复治疗。在三亚的时间里，孩子们每天上午接受三亚中医院为他们进行的针灸、推拿等中医康复治疗，下午则进行中国卡通、水墨画的学习，之后游泳，晚上学习武术少林拳。

疗养结束回国时，10名孩子无论是心理还是身体，状态都有了明显的改善，此举不仅强化了中俄两国人民的友谊，也为三亚中医在俄罗斯树立了良好的形象。

不仅如此，每年大量的俄罗斯政要、商人等都会选择三亚中医进行疗养、治疗，这在无形中也为三亚中医擦亮了招牌。

“俄罗斯一年有阳光的天数是很少的，三亚的阳光和沙滩吸引着俄罗斯人来三亚度假。”三亚市旅游委有关负责人透露，俄罗斯人喜欢与大海“拥抱”的感觉。三亚提供的一些服务，如配套的购物中心和中医理疗等都符合他们的需求，三亚是海南目前接待俄罗斯度假游客最多的城市。

随着三亚旅游不断升级，旅游公共服务不断完善，旅游购物、酒店“一站式服务”的提升、景区文化内涵的不断强化，新产品、新业态的不断推陈出新，边度假、边疗养的“三亚假期”生活，对喜爱旅游的俄罗斯百姓具有极大的吸引力。

针灸、推拿、熏蒸样样爱

在三亚，对于俄罗斯游客最具吸引力的中医疗养项目，莫过于针灸、推拿和中药熏蒸。

针灸作为中国传统医学疗法，采用不同的针灸方法刺激人体一定部位，应用各种方法激发人体的经气，调整人体功能，从而达到治疗疾病的目的。而且，由于毫针纤细、尖锐，扎入人体后，疼痛度远低于日常的输液注射针刺的痛感，易于让患者接受。

世界卫生组织公布的一项内容表明，56种疾病用针灸治疗有较突出疗效，通过传统针刺、艾灸、拔罐等疗法，针灸治疗俄罗斯客人常见的颈椎病、腰椎病、肩周炎、膝骨性关节炎等运动系统疾病；中风、面瘫、头痛、眩晕、三叉神经痛、抑郁症等神经系统疾病；糖尿病、高血脂症、更年期综合征等内分泌系统疾病。

针灸治疗中，人们往往会发现医生会在一些患者的针尾处点上一个圆形的艾条，这就是灸法。通过以预制的灸炷或灸草在体表一定的穴位上烧灼、熏熨，利用热的刺激来预防和治疗疾病。

除了针灸疗法，推拿也是在中医疗养中常用的手法。中医的推拿，可达到疏通经络、行气活血、滑利关节的作用。

作为一种普遍适用于各年龄段人士的治疗方式，推拿常用于令俄罗斯游客痛苦的颈肩腰腿疼、中风、关节错位等功能性疾病的治疗。医者通过运用自己的双手作用于病患的体表、受伤的部位、不适的所在、特定的腧穴、疼痛的地方，具体运用推、拿、按、摩、揉、捏、点、拍等形式多样的手法，达到疏通经络、推行气血、扶伤止痛、祛邪扶正、调和阴阳的疗效。

针灸、推拿两种疗法在治疗中往往同时交替使用，除此之外，中药熏蒸疗法也备受关注。

走进三亚市中医院的治疗室内，烟雾缭绕的室内空间内，常可以看到俄罗斯游客正享受着中药熏蒸所带来的身体舒畅。

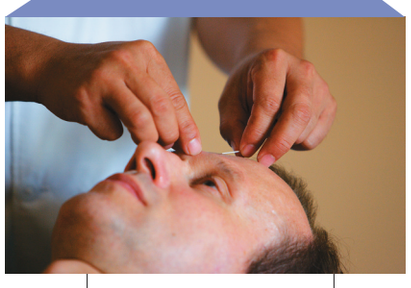
中药熏蒸以热药蒸汽为治疗手段，具有神经、经络的调节作用。它能使人情绪放松，肌肉松驰，睡眠改善，身心舒畅，从生理到心理趋于协调平衡，同时选用名贵中药做熏蒸，还能达到养血、补气、安神的目的，由于无痛感，特别深受俄罗斯游客的青睐。

俄罗斯游客正在三亚海边享受中医按摩。 本报记者 王凯 摄

●小贴士●

中药熏蒸注意事项：施行熏蒸疗法，应时时注意防止烫伤，各种用具应牢固稳妥，热源应当合理，药不应接触皮肤；治疗期间对辛辣、油腻、甘甜等食物摄入应适当控制；治疗期间，停用各种洗面奶。

推拿治疗注意事项：治疗时应避风保暖，注意选择温暖无风的舒适环境；若在冬天按摩，更要注意施术时先将双手搓热再进行；夏天按摩，不可将电扇、空调的风直对被按摩者；凡久病及严重的心、肺、脑病患者，胃、肠穿孔患者，癌症患者，高龄、体质极度虚弱者不能按摩，以防发生危险；凡在极度疲劳或醉酒的情况下及精神病患者不能配合者，也不能按摩；患感染性疾病，如骨髓炎、骨关节结核、严重的骨质疏松症及急、慢性传染病患者的传染期，不能按摩，以防感染扩散，破坏骨质或感染传染病。



三亚的医师正在给俄罗斯游客进行针灸治疗。 本报记者 张杰 摄

海南伴手礼

椰子油护肤很海南

■ 本报记者 李佳飞 实习生 潘媚

在随处可见椰影婆娑美景的热带岛屿海南，食用椰油已有两千多年的历史。椰子油并有着“生命之油”、“万能的食物”之美称，它由生命之树——椰树的果肉压榨萃取液态下清澈纯净，被誉为世界上最健康的食用油，有着丰富营养价值和药用价值，甚至被视为一切疾病的良药。然而，很多人并不知道，经特制的椰子油还是护肤植物精华中的贵族，有着良好的护肤功效。

那么，椰子油护肤究竟有哪些功效呢？

卸妆、洁面。据悉，椰子油有着强力的清洁效果，可清洁皮肤内的污垢，因为是有着天然纯鲜椰子油，不仅不会伤害皮肤，还可以轻松卸妆。只需取2–5ml的椰子油涂于脸上，待彩妆及污垢浮出后，用清水洗净即可。

椰子油

嫩肤。由于椰子油蕴含了热带植物独特的生命张力，可提拉细胞间的紧密度，强化毛孔的收缩能力，帮助去除死皮细胞的外层，恢复受损皮肤，使皮肤表皮与真皮交界处更为健康、光滑。同时，还能生成新的皮肤细胞，改善干燥和过敏肤质，消除皱纹、粉刺和头皮屑等，帮助皮肤原理因老化或黄褐斑和其他皮肤瑕疵，舒缓嘴唇龟裂、日晒、冻伤、尿布疹和齿龈炎问题，让皮肤尽享长效完美的滋润。

润肤。研究表明，当长时间使用肥皂和清水洗脸时，会把皮肤中特有的天然保护层中链脂肪酸给洗刷掉，皮肤处于最脆弱最容易被真菌感染的状态。由于纯鲜椰子油内含有中链三酸甘油酯，被亲脂细菌接触后会形成具抗菌灭菌功能的中链脂肪酸。因此，沐浴后取适量椰子油涂抹皮肤，按摩两分钟后，大约十分钟左右会渗透入皮肤里层，恢复皮肤天然的化学保护膜。

防晒。纯鲜椰子油能防止皮肤和皮下组织因过多照射所造成的皮肤晒伤，也能强化皮肤使其更富有弹性。

此外，椰子油还是一款可以减少秀发蛋白质流失的美发品，每日取适量椰子油按摩头皮及发梢或在洗发后抹上椰油，或临睡前使用椰子油按摩头皮，隔天早上用弱酸性洗发水冲掉，可有效防止皮屑、保护头皮、预防灰发和秃发的提早发生；因椰子油有消炎抗菌功能，对于一般刀伤、烫伤、蚊虫叮咬等皮肤疾病经过涂抹都能迅速地愈合而不发炎，还能不留下疤痕。

如此多的功效，难怪海南椰子油会成为伴手礼的热门之选了。那么，究竟如何才能选到上好的椰子油呢？有经验人士介绍，不妨注意从以下几点进行观察和挑选：

首先，应当注意椰子油中的月桂酸含量是否在45%至51%之间，如超过60%说明有添加过其他成分，而纯鲜冷榨椰子油硅酸含量高达51.3%，属于零胆固醇且零反式脂肪酸。

其次，选择椰子油应留心其碘值。椰子油的碘值一般在7.5至10.5之间，碘值越低越好，品质优秀的纯鲜冷榨椰子油碘值在6.31，低于其他同类椰子油。经科学实验证实，野生小椰子具有个小、肉厚、月桂酸含量高，碘值低等特点。

最后，选购椰子油时应选采用玻璃瓶为外包装的椰油，预防塑化剂危害身体健康。

海南好味道

信封饼：别样“书信”寄乡愁

■ 本报记者 刘笑非 通讯员 张恋

铁桶围做炉，添几块干柴，一勺米浆，散发椰奶的鲜香。均匀铺在烧烫的模具上，伴随“滋滋”几声，浓郁焦香随即弥漫在空气中，混合着椰香、米香、芝麻香。趁着模具里摊好的薄饼尚未变硬，炉前制作者几铲将薄饼折成精致的长方形，整齐地摆进箱子里。

这是会文镇有名的小吃信封饼，每年将近腊月，在文昌市会文镇莲崀村都会飘起这样的香味，这里面闻见的，不仅仅是传统小吃的味道，还有华侨对于家乡的浓浓眷恋。

“告诉你呀，信封饼还得是手工做的好吃，机器电炉做出来，没了这味道。”莲崀村村民唐美玲边熟练制作信封饼，边得意地告诉《旅游周刊》记者，从手工调制冰浆，到泥土制作的火炉，加上木柴烧起的火，配合用了几十年模具，才算是正宗的会文味道。“平时大家都用机器电炉制作，只有到了腊月，才会拿出这些传统的工具，为的就是这味道，做起来虽然麻烦了许多，但味道对了，大家才爱吃。”唐美玲说，从会文镇走出去的华侨们，每到春节前，就会到家乡定做手工信封饼，吃了几十年的味道，每年都要尝一尝。

制作好的信封饼。 本报记者 刘笑非 摄

其实，说起这会文家喻户晓的信封饼，最早还是华侨们带回来的。

上世纪三、四十年代，勤劳的会文人跨过波涛汹涌的大海，赴南洋讨生活，海峡的隔阂让亲情只能靠一封封家书维系。但在那个交通并不发达的年代，加之战火烧遍神州大地，即便能从书信中获悉家中的情况，也要等上数月。思乡心切的华侨们便将简单的椰香薄饼，制作成信封的形状，以寄托乡愁。后来海南解放，华侨回乡，也将这蕴含浓浓乡情的小吃带回了家乡。

而唐美玲居住的莲崀村，就是信封饼在会文的发源地。“用老椰子肉磨成椰奶，再将浸泡8小时的糯米磨成浆，加入鸡蛋、白糖、芝麻，这才完成了准备工作嘞。”唐美玲笑着介绍着信封饼的原料，而倒浆、压饼、叠饼等等工序，唐美玲再熟悉不过，这门简单的手艺，她已经做了20多年。

“手工做出来的信封饼，口感好、味道香、不硌嘴、不粘牙，香脆可口，可比流水线上的强多了。”唐美玲说，现在莲崀村里制作的信封饼，大多是海外华侨和岛外客商们下单定做的，外人想来买，还不一定能买到呢。现在的信封饼，已不仅仅是一种简简单单的小吃，它被赋予了家人团圆、美满的含义。

一块小小的信封饼，散发着椰肉的香味，这最能代表海南的味道，而其中加入炒过的黑芝麻，不但赋予了信封饼独特的香气，还呈现出特别的含义。黄白色的薄饼，犹如当初人们常用的信纸，黑芝麻点缀其间，更像是一个个带着家乡讯息的字，跨海到达南洋时，不知华侨们会否犹如当年收到家书一样泪湿青衫。

“信封饼做了20多年，我这套工具也用了20多年，刚学会做信封饼的时候我才19岁，现在我的女儿也19岁啦！”唐美玲笑着，继续着手上的活儿，在她身边，是一桶已经做好，码放得整整齐齐的信封饼，在春节之前，这些载着家乡味道的薄饼会被寄到大陆、寄到南洋，一如当初一封封满含乡音的书信，载着家乡味道，送到每一个会文人的餐桌上。

海南旅游官方网站 阳光海南网
微信服务号
阳光翼行
HAINAN All the sun, all the fun
海南旅游服务热线
12301

地址：海口市金盘路30号 邮编：570216 总值班：66810666 广告许可证：琼工商广字015号 广告部：66810888 发行部：66810999 群众工作部：66810660 邮发代号：83—1 报费：每月三十元 零售每份一元 昨天开印时间2时40分 印完：6时10分 海南日报印刷厂印刷